



ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ВОДІ



Зупинись і подумай, вияви небезпеку

Якщо ви вирішили перебувати поблизу води або увійти в неї, чи подумали ви про наступне?



Пам'ятайте про шок від холодної води

Для додаткової інформації відвідайте www.watersafetyscotland.org.uk/coldwatershock



Тримайтеся подалі від усіх замерзлих водойм



Перевірте наявність попереджувальних знаків



Уникайте вживання алкоголю та наркотиків



На глибині у воді можуть бути підводні виступи, приховані течії та невидимі предмети



Будьте в курсі інших заходів на воді



Якщо можна увійти у воду безпечно, переконайтеся, що у вас є безпечний вихід



На узбережжі враховуйте зворотну течію, вітер і приплив



Тримайтеся разом, залишайтеся поруч

До води краще підходити з другом або членом сім'ї



Якщо ви відчуваєте себе погано у воді, тримайтеся на воді доти, доки не відчуєте себе спокійно

Відкиньтесь назад, витягніть руки і ноги

Тримайтеся на воді, поки не зможете контролювати своє дихання. Потім покличте на допомогу або пливіть до безпечного місця



У надзвичайних ситуаціях телефонуйте 999



Якщо ви бачите, що хтось потрапив у біду - НЕ заходьте у воду



Знайдіть мотузку або рятувальний круг, які допоможуть вам, поки ви чекаєте на допомогу екстрених служб



Зателефонуйте 999 або 112

ПОРАДА: Думаєте взяти участь у запланованому заході?

Для того, щоб насолоджуватися заходом у повній мірі, переконайтеся, що ваш організатор повністю застрахований, має кваліфікований персонал та відповідну акредитацію.

Про те, що робити у разі шоку від холодної води, читайте тут:

